

# 体育软件在大学体育教学和大学生体育活动的应用程度

## ——基于体育教学软件融合

刘佩林

(邵阳学院体育学院 湖南邵阳 422000)

摘要:使用软件程序来帮助学习已经得到普及,体育教学也不例外。本研究采用问卷设计来调查分析湖南省大学生的体育软件使用情况与应用程度之间的关系,以及体育软件使用与应用程度之间的关系。研究结果显示,体育软件的使用程度高,应用程度高。作为该研究的成果,开发了体育教学软件应用整合。可以在体育教学的不同阶段融合体育软件,为体育教学课程改革提供基础。

关键词:运动软件;应用程度;体育教学;融合

### 1 前言

《柳叶刀》杂志上,由世界卫生组织发表的一项关于儿童和青少年身体活动不足的研究指出,超过 80% 的全球青年每天高强度的体育锻炼在学校时间少于 1 小时,不符合世卫组织建议的运动。2020 年调查显示 30% 的大学生身体健康状况不佳。缺乏体育活动、久坐和不良饮食是青少年体质下降的罪魁祸首。世界各国从国家、学校、社会和家庭等层面为改善青少年的身体健康状况作出了很多努力。2021 年 8 月,《国务院关于制定全民健身计划(2021-2025 年)的通知》要求学生每天在校内外进行 1 小时的体育锻炼。因为体育锻炼是目前解决青少年一系列健康问题的首选方式。随着体育产业和互联网的不断发展,体育软件行业不断丰富和扩大规模。新冠肺炎疫情的爆发更是推动了体育软件产业的发展,自那以来利用体育软件锻炼和学习已经成为人们日常生活的一部分。而疫情期间的网络教学也给体育教师带来了新的启示。除了常用的在线学习软件外,体育软件是线上线下结合教学模式的较好选择。通过体育教学与体育软件的整合可以进一步丰富体育教学内容,为学生提供个性化的教学,提高体育教学质量,提高学生身体素质。将体育软件融入到体育课程中是一个很好的机遇,也是一个新的挑战。

### 2 研究结果与分析

#### 2.1 大学生使用体育类软件的基本情况

表 1 学生调查者的社会学分析

属性	频率	百分比
性别		
男	109	54.50
女	91	45.50
年龄		
18-19 岁	91	45.50
20-21 岁	76	38.00
22-23 岁	29	14.50
24 岁及以上	4	2.00
年级		
大一	72	36.00
大二	73	36.50
大三	32	16.00
大四	23	11.50
使用运动类软件的时间		
3-6 月	108	54.00
7-12 月	37	18.50
13-18 月	18	9.00
19 月及以上	37	18.50
使用运动类软件的频率		
一周一次	32	16.00
一周两次	55	27.50

一周三次	66	33.00
一周四次	47	23.50

n=200.

从表 1 可以看出,大多数被调查者是男性,占总人数的一半多一点。男女之间的差异不大,说明体育软件男女适用。此外,近一半的受访者年龄在 18 岁至 19 岁之间,其次是 20-21 岁的受访者,占四分之一以上,剩下的少数受访者来自 22-23 岁的群体,24 岁及以上的受访者数量非常少。其中大多数年龄组为 18-19 岁和 20-21 岁,这是典型的一年级和二级的年龄组。因为 1-2 年级学业相对而言比较轻松,有时间给学生进行锻炼。此外,超过一半的受访者已经使用体育软件 3 至 6 个月,其次是使用体育软件 7-12 个月的学生,与使用体育软件 19 个月及以上的人数相似,最后是已经使用体育软件 13 到 18 个月的学生。数据表明,大多数受访者只是刚刚开始使用体育软件。在使用体育软件的频率方面,大部分受访者每周使用三次,其次是超过四分之一的人每周使用两次,此外,近四分之一的受访者每周使用它四次或更多。这意味着该软件被学生广泛使用,因此,体育软件将改变传统的健身方式,成为数字化、科学化指导健身的新局面。

#### 2.2 从大学生使用体育软件目的看体育软件的使用程度

表 2 从大学生使用体育软件目的看体育软件的使用程度

项目	平均值	标准差	结果
1.获取健身理论知识	2.28	1.038	不同意
2.健身	2.70	1.103	同意
3.获取体育新闻	2.00	1.051	不同意
4.减肥和塑形	2.81	1.118	同意
5.养成锻炼习惯	2.68	1.084	同意
6.提高体育技能	2.63	1.095	同意
7.社交	2.17	1.061	不同意
8.运动休闲	2.56	1.064	同意
因子	2.48	.821	低程度

n=200.

说明:参数评分和解释:3.26 - 4.00 是非常同意(非常高程度);2.51 - 3.25 是同意(较高程度);1.76 - 2.50 是不同意(低程度);1.00 - 1.75 是非常不同意(非常低程度)。

从表中可以看出,受访者很少使用软件获取健身理论知识、体育新闻以及社交。但是,他们一致认为,该软件的使用支持以下目的:健身、减肥和塑形、养成锻炼习惯、提高运动技能等,且体现出较高程度的应用。综合来看,体育软件的使用率较低,可能是由于以下几个因素所致,例如该软件对用户不友好,个别学生认为软件的设计没有符合他的需求。为了拥有更多的用户,体育软件自身需要改革。

#### 2.3 从大学生对体育软件主要功能的满意度看体育软件的使用程度

表 3 对软件主要功能的满意度及体育软件的使用程度

项目	平均值	标准差	结果
1.我对数据记录功能非常满意	2.66	1.034	同意
2.我对减肥和美体功能非常满意	2.61	1.046	同意
3.我对健身技能教学功能非常满意	2.60	1.084	同意
4.我对健身饮食计划功能非常满意	2.54	1.055	同意
5.我对社交功能非常满意	2.36	1.037	不同意
因子	2.56	.936	较高程度

n=200.

从表格中可以看出,用户对体育软件主要功能的满意度较高。除了社交功能外,受访者对其数据记录功能、减肥美体功能、健身技能教学功能等均表示满意,但也有不同意见。整体满意度高促成了体育软件的较高应用程度。

2.4 从大学生使用体育软件进行锻炼时遇到的问题看体育软件的使用程度

表 4 大学生使用体育软件进行锻炼时的问题及体育软件的使用程度

项目	平均值	标准差	结果
1.数据记录不够准确	2.48	1.004	不同意
2.缺乏科学的健身指导	2.53	.984	同意
3.健身软件综合功能不强	2.58	.952	同意
4.缺乏系统的健身知识	2.48	1.004	不同意
5.缺乏详细的动作说明	2.31	1.125	不同意
6.健身广告太多	2.54	.996	同意
7.免费程序少,收费程序贵	2.29	1.080	不同意
因子	2.46	.830	低程度

n=200.

该表格显示,在锻炼过程中使用体育软件的麻烦程度较低。低程度只能说明他们在使用软件时并没有遇到很大的麻烦,他们认同软件的数据测量比较准确,有系统的健身知识和详细的动作说明,且很多内容都是免费提供的,这对于进行简单体育锻炼的他们来说,就已经足够了。

2.5 从大学生使用体育软件后的效果看体育软件的使用程度

表 5 大学生体育软件使用效果及体育软件的使用程度

项目	平均值	标准差	结果
1.增加了对体育锻炼的兴趣和热情	2.58	1.019	同意
2.培养了良好的体育锻炼行为	2.56	1.016	同意
3.提高了体育锻炼的科学性	2.70	.981	同意
4.视力保持良好或得到改善	2.45	1.045	不同意
5.达到减肥的效果或保持良好的身材	2.56	1.035	同意
6.提高了肺活量	2.66	1.004	同意
7.提高了耐力和力量	2.70	.996	同意
8.提高了灵活性	2.63	1.077	同意
9.促进了心理健康	2.77	1.011	同意
10.释放了学习压力,精力充沛	2.72	.989	同意
因子	2.64	.873	较高程度

n=200.

从大学生使用体育软件后的效果来看,其使用程度较高。被调查者认为该软件能够提高他们对体育锻炼的兴趣和热情,培养良好的体育锻炼行为,提高体育锻炼的科学性。同样,他们也认为该软件可以让他们达到减肥或保持良好体型的效果,改善肺活量、耐力和力量、灵活性等等。这些发现表明,体育软件在培养兴趣和掌握锻炼技能等方面真的很有用,同样也促进了体育软件的应用。

2.6 体育软件应用程度对大学体育教学的积极影响

表 6 体育软件应用程度对大学体育教学的积极影响

项目	平均值	标准差	结果
1.在体育教学中使用体育软件是必要的	2.64	1.041	同意
2.使用体育软件可以激发学生进行体育锻炼的兴趣	2.68	1.016	同意
3.体育软件可以丰富教学内容和教学方法	2.77	1.036	同意
4.使用运动软件可以缓解运动场地和设备的压力	2.78	1.010	同意
5.运动软件可以更好的推广运动知识	2.75	.991	同意
6.使用体育软件进行有针对性的教学,学生可以自由选择学习内容和时间	2.76	.964	同意
7.使用体育软件可以更好地监督学生的体育学习	2.68	.995	同意
8.体育软件可以更好地评估学生的体育成绩	2.62	.986	同意
因子	2.71	.896	高度应用

n=200.

说明:参数评分和解释:3.26 - 4.00 是非常同意(非常高度的应用);2.51 - 3.25 是同意(高度应用);1.76 - 2.50 是不同意(低应用);1.00 - 1.75 是非常不同意(非常低的应用)。

表格显示被调查者认同在体育教学中有必要使用体育软件。他们还认为使用体育软件可以激发学生锻炼的兴趣、丰富教学内容和教学方法,可以缓解运动场地和设备的压力。他们进一步认为,体育软件的使用可以更好地促进体育知识的普及,可以用于有针对性的教学,学生可以自由选择学习内容和时间,可以更好地监督学生的体育学习,更好地评价学生的体育成绩。这说明体育教学也要不断提高,要适应以信息技术为中心的时代的不断变化。

2.7 体育软件应用对大学体育教学的负面影响

表 7 体育软件应用对大学体育教学的负面影响

项目	平均值	标准差	结果
1.我认为在教学中使用体育软件会影响教学效果	2.48	.891	不同意
2.我认为在体育课上使用体育软件会取代体育教师	2.88	1.022	同意
3.我认为学生在体育课上携带手机不方便,它会导致运动损伤	2.69	1.018	同意
4.我认为在体育课上使用体育软件会影响学生的视力	2.74	1.078	同意
5.我认为在体育课上使用体育软件会让学生越来越依赖手机	2.66	1.068	同意
因子	2.70	1.039	高度应用

n=200.

受访者认为体育软件的使用将取代体育教师,且他们认为在体育课上不方便携带手机,它可能引起运动损伤。此外,他们一致认为使用手机会影响视力,会越来越依赖手机。这意味着,学生受访者能够看到持续使用软件的负面影响。体育软件的采用应该谨慎,不应该被滥用,它只能与其他教学模式结合使用。所以,如何避免这些负面影响,发挥积极的作用,是我们需要解决的主要问题。

3 体育教学中的软件应用整合

研究结果显示,体育软件的使用和应用程度很高。因此,可以将体育软件整合到体育教学中:课前,体育教师可以在软件上找到相应的教学内容让学生预习。例如,篮球的原地运球教学,教师可以使用“Keep”软件里——《原地运球介绍课程》,让学生自己观

(下转第 164 页)

学生所做的努力,进而产生回报祖国的想法与在未来为祖国的发展做出贡献的动力。爱国是一个大学生最应该拥有的品质,而在实验课的教学工作中,教师最应该培养的也是学生的这一品质。这不仅能促进德育工作,更能提高学生学习效率,增强实验室教学工作效果,应是实验室教学工作与德育工作相融合的一大重点。

### 三、通过调查了解学生对新教学方式的满意程度

一种教学方式如果不能让学生满意,仅仅只是逼迫着学生进行学习,那么这种教学方式是失败的。为了了解学生对将德育工作融合进实验室教学的态度,笔者对学生进行了一次匿名测试,其中满意度设立1-10分的打分机制。在水文地质学的实验课上,共有57名学生。笔者设计了一套问卷,分别让学生对新的打分机制、教学方式、教学效果进行评价,并让学生对该方式做出一个总评价(十分制,可打0-10分)

最终经过调查,共57名学生参与评分,其中新的打分机制的平均分为8.92分,新的教学方式平均分为9.23分,新的教学效果平均分为9.14分,学生的评价集中在9-10分这个区间内,总评价平均分为9.16分,由于是匿名打分,可以表现出学生更加真实的看法。在统计过程中笔者发现,除了2份评价表分别为打分机制、教学方法、教学效果与总评价都打了5分以下外,其余评价表的所有分数均高于5分,集中于8-10分这个区间内。由此可以判断,学生对于这种将德育融入实验课的教学方式十分支持,仅有极少数人存在一定程度的抵触情绪。这也表现了在这个新时代中,提高学生道德素养,将对学生道德品质的培育融入教学观念已经深入人心,在学生群体中也能得到广泛的支持。虽然得到了绝大部分学生的支持,但笔者认为该种新型教学方式仍需要进行不断的摸索和改革,方能更好的促进学生学习效果,为培养中华民族未来的精英劳动者做出贡献。

结语:在高校实验室教学中,不仅应培养学生专业知识水平,更重要的是培养学生对国家的热爱,在当前的实验室教学中,许多教师忽视德育,仅仅强调“智育”,这是一种舍本逐末的做法,高校应注重培养道德品质、专业素质“双高”的学生,做到“教育以育人为先”,以“立德树人”为根本,为中华民族未来的发展输送人才。

### 参考文献:

- [1]加强德育工作 完善高校育人机制[J].李煜.昆明冶金高等专科学校学报.2001(03)
  - [2]高校德育的人本化探索[J].魏颖.南昌教育学院学报.2013(09)
  - [3]跨世纪德育工作刍议[J].张如学.中南民族学院学报(哲学社会科学版).1999(S1)
  - [4]论红歌的历史轨迹及高校的德育功能研究[J].单洁.东华理工大学学报(社会科学版).2020(01)
- 作者简介:第一作者:强毅(1974-2020)女 实验师 硕士 主要从事本科教学研究工作;通讯作者:张小凌(1978-)女,讲师,博士,主要从事本科、研究生教学和科研工作;第三作者:曹广祝(1975-)男,教授,博士,主要从事本科、研究生教学和科研工作;第四作者:李曼焘(1977-),女,助理研究员,硕士,主要从事本科教学管理工作;
- 第五作者:覃荣高(1982-)男,副教授,博士,主要从事本科、研究生教学和科研工作;
- 基金项目:昆明理工大学2018年度教学管理专项研究项目(GLYB201815)云南省2018年高校本科教育教学改革研究项目(JG2018034)

### (上接第158页)

看,初步了解原地运球的动作要领,形成视觉冲击。课中,体育教师在准备活动中可以使用各种热身动作,配上音乐,增加准备活动的多样性和趣味性,这同样适用于体育课的放松。同时,学生也可以反复观看体育软件上的视频,加深对动作的印象和理解。课后,教师可以通过运动软件布置作业和锻炼内容。主要针对速度、耐力、柔韧性等素质进行的锻炼。最重要的是教师可以使用软件中的其他课程开展学生的第二课堂。考核,在体育课程教学考试中,线上和线下结合起来评价。在线考核学生的运动技能,线下使用体育类软件评估身体素质,并进行科学分析,形成报告,针对薄弱环节制定私人训练计划,提高大学生的身体素质。

最后,为了避免体育软件的消极影响,学校必须有一份关于该软件的用途声明,同时限制使用时间(每节课最多15分钟)。教师有权控制软件何时使用,何时停止,运动时不能携带手机。学生定期向教师反馈使用效果。开发可以获取访问或上传学习资源以及能够检索pdf,word,图像,包括视频链接或网站的体育软件。

### 4 结论

综上所述,使用体育软件的次数影响体育软件的应用程度,使用频率的增加也会增加体育软件的应用程度。作为该研究的成果,体育软件的应用程度很高,开发了体育教学软件应用融合。在体育教学的不同阶段,适当的融入体育软件,可制定政策、法规等配合和支持使用体育软件,促进教学改革,使教学活动更轻松,从而丰富体育教学的方式,以增加课程的兴趣,丰富课程内容,提高教学质量和学生的身体素质。

### 参考文献:

- [1]宋琦.运动类APP对大学生体育锻炼坚持性的影响研究[D].华中师范大学,2015.
  - [2]陈佩,李晓晨.运动类APP对大学生体育锻炼行为的影响研究——以东南大学为例[J].群体研究,2016,(7)109-111.
  - [3]于冬晓,刘宗超.运动类APP对普通高校学生体育习惯养成的促进作用[J].四川体育科学,2016,(4)116-119.
  - [4]唐觅,王永生.信息化背景下智能手机运动APP在高校体育教学中的应用[J].体育世界(学术版),2018,(8)139-140.
  - [5]徐音.运动类APP对高校体育教学的影响[J].教育教学论坛,2018,(6)268-270.
  - [6]张震,郭威等.运动类手机APP在大学生体育教学中的应用探究[J].教学探索,2018,(3)76-79.
  - [7]国务院办公厅.《全民健身计划(2021—2025年)》[Z].2021-07-18.
  - [8]国务院办公厅.国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[Z].2016-04-12.
  - [9]Lee, Jung Eun; Gao, Zan. Effects of the iPad and Mobile Application-Integrated Physical Education on Children's Physical Activity and Psychosocial Beliefs[J]. Physical Education and Sport Pedagogy. 2020, 18.
  - [10]Vega-Ramírez, Lilyan; Notario, Rubén Olmedilla. The Relevance of Mobile Applications in the Learning of Physical Education[J]. Education Sciences. 2020, 11.
- 刘佩林(1894.5),女 汉族 湖南邵阳人 学历:硕士 职称:讲师,从事体育教学与训练的研究